



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Prevención de la violencia de género a través de la educación emocional en el ámbito escolar

Autor/es

AINHOA LÓPEZ DE DICASTILLO JIMÉNEZ

Director/es

OLAYA FERNÁNDEZ GUERRERO y ÁLVARO LEDESMA DE LA FUENTE

Facultad

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

Titulación

Grado en Trabajo Social

Departamento

CIENCIAS HUMANAS

Curso académico

2019-20



Prevención de la violencia de género a través de la educación emocional en el ámbito escolar, de AINHOA LÓPEZ DE DICASTILLO JIMÉNEZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Prevención de la violencia de género a través de la educación emocional en el ámbito escolar

Preventing gender-based violence through emotional education at the school level

Autor

Ainhoa López de Dicastillo Jiménez

Tutor/es

Álvaro Ledesma de la Fuente

Grado

Grado en Trabajo Social

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

Año académico

2019/20

0.-Índice:

1.-Resumen: _____ (3)

2.-Introducción: _____ (4 -11)

2.1.-Prevención -----/5/

2.2.-Educación -----/6-9/

- Educación emocional. [7-9]

2.3.-Violencia -----/10-11/

- Intrafamiliar, de pareja y de género.[11]

3.-Desarrollo: _____ (12 - 32)

3.2.- Consecuencias -----/13-15/

3.1.-Ámbitos ----- /16-20/

3.3.-Proyecto -----/21-32/

- Justificación [21-22]
- Objetivos [23]
- Desarrollo [24-32]

4.-Conclusiones: _____ (33)

5.-Bibliografía: _____ (34-39)

1.-Resumen:

Resumen:

El presente estudio analiza la educación emocional en el ámbito escolar como vía de prevención de la violencia de género, sin olvidar que esta se expande y engloba todos los ámbitos, generaciones y rangos de edad. Para ello realizaremos un recorrido a través de los diferentes aspectos que lo componen, así como sus causas, consecuencias y el posible plan de acción a realizar.

Trataremos además todos los aspectos que abarca la violencia de género; no solo los tratados habitualmente sino también aquellos en los que la violencia se ejerce de forma más sutil: medios de comunicación, películas, publicidad, canciones, espectáculos, libros, etc.

Con todo ello, nos iremos introduciendo poco a poco, en el punto clave de la prevención: la reeducación emocional. Es decir, desaprender las arraigadas conductas sexistas, para educar desde una igualdad real.

Summary:

This document will analyze emotional education in the school environment as a way to prevent gender violence, without forgetting that it expands and encompasses all the generations, areas and age ranges.

To do so, we will make a journey through the different aspects that make it up, as well as its causes, consequences and the possible plan of action to be carried out.

We will think at the same time, about what gender violence encompasses, referring not only to what is usually treated, but one step further, as we will go into what is carried out in a more or less subtle way: the media, films, advertisings, songs, shows, books...etc.

With all this, we will gradually introduce ourselves into the key point of prevention: emotional re-education. That is to say, unlearning the deep-rooted sexism behaviours, in order to learn how to educate from a real equality.

2.-Introducción:

Al comenzar a realizar el trabajo surgieron algunas preguntas: ¿Sería un tema costoso de elaborar por la desinformación o el rechazo existente? y ¿Encontraría información anticuada o con terminología contraria a mis pensamientos (ofensiva, machista, culpabilizadora, etc.)?

Vamos a realizar una comparativa entre la Real Academia Española (R.A.E.), considerada una fuente formal y con garantías, y otras fuentes alternativas obtenidas de todos los ámbitos útiles posibles (como salud, cultura, género, sociedad, trabajo social, psicología, etc.). Las referencias utilizadas van desde autores como R. Bisquerra hasta revistas científicas nacionales e internacionales; Webs de ONGs, y artículos de libros o conferencias, para abarcar así la mayor diversidad de información posible.

A lo largo de la búsqueda de documentos y definiciones, resultó evidente el hecho de que la R.A.E. es una institución que se encuentra muy desactualizada, dado que gran parte de los conceptos relacionados con esta investigación no estaban recogidos en la misma, muchos de ellos ni siquiera eran mencionados o aparecían tratados de forma negativa. Por ello destaca la polémica que deriva de la desigualdad con la que se tratan unos vocablos respecto a otros, llegando incluso a ser ofensivo. Podemos verlo con un claro ejemplo: la R.A.E. admite el término “marica” para nombrar a una persona homosexual, pero rechaza incluir “transgénero”, escudándose en el hecho de que “las palabras que añaden son solo aquellos que se usen con más frecuencia”.

Esto último ha sido sencillo de desmentir, puesto que hemos podido analizar gran diversidad de textos y noticias que contienen de forma normalizada unas expresiones que no aparecen recogidas en la plataforma de la R.A.E.

Por ello, con la elaboración de este T.F.G. pretendemos tres objetivos claros:

1. Recopilar la información más precisa y útil posible para plasmarla de forma ordenada.
2. Informar de todos los elementos relacionados con la educación emocional y la violencia de género.
3. Desmentir mitos y fomentar la reflexión personal, acerca de un tema que en nuestra sociedad es muchas veces un gran tabú.

2.1.-Prevención:

A pesar de las diversas descripciones del término que nos propone la R.A.E., la definición más relacionada con nuestro tema: “la disposición previa realizada para evitar un riesgo” resulta escasa de contenido; especialmente si tenemos en consideración la faceta multidimensional de la prevención, por lo que, para comprender el concepto atenderemos a dos ámbitos diferenciados: (Asale, R. (2020a, abril 24) *Prevención*).

-Como nos indica la OMS en su documento sobre *Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud* (1998) en medicina la prevención se refiere a medidas realizadas no solo con el fin de prevenir que una enfermedad surja, si no para detener el avance de esta y disminuir las consecuencias que conlleva.

Es decir, incluye en su significado la triple finalidad de: impedir que comience, evitar que prosiga y reducir sus efectos, algo muy relevante teniendo en cuenta que la mayoría de las definiciones de prevención únicamente incluyen actuar anticipándose al problema. (OMS, 1998) citado en Dr. Vignolo Julio, Dra. Mariela Vacarezza, Dra. Cecilia Álvarez, & Dra. Alicia Sosa. (2011, marzo 30), p.12).

-En el artículo científico *La intervención del trabajo social en la prevención de la violencia contra las mujeres* (2007), los autores Ramírez, M. y Gómez, J, tratan la prevención en trabajo social como la herramienta que permite que las personas tengan un desarrollo efectivo de sus derechos, para que puedan ser autónomas y responsables de sus decisiones y sus actos. Se considera un apoyo para que los individuos puedan ser el motor de sus propios cambios en un entorno seguro. (Ramírez, M., & Gómez, J. (2007). *La intervención del trabajo social en la prevención de la violencia contra las mujeres* p. 90.).

2.2.-Educación:

Según la R.A.E., encontramos que la educación es: Crianza, enseñanza y *doctrina* que se da a los niños y a los jóvenes. (Asale, R. (2020a, abril 24) *Educación*).

Considero que el hecho de que la R.A.E. hable de educación como doctrina es sintomático de la sociedad en la que actualmente vivimos, especialmente si tenemos en cuenta que al acceder a la definición que la propia plataforma ofrece de doctrina, nos encontramos con una gran lista de referencias religiosas.

Sin embargo, si indagamos en la web de la UNESCO (2019) en el apartado de “El Derecho a la educación”, pronto la veremos descrita como aquello con el fin de promover la realización personal mediante la promoción de la amistad, la tolerancia y el emprendimiento, siempre en el marco del respeto y la plena realización de los derechos humanos. (UNESCO. (2019, febrero 14). *El Derecho a la Educación*).

La Agenda 2030 también ha dado una gran importancia al derecho a una educación igualitaria, inclusiva y de calidad, como vemos en el cuarto puesto, de los diecisiete ODS existentes. (Agenda 2030 *Objetivo 4. Educación de calidad*. (2019, octubre 2).



(imagen 1) (fuente: OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE. (2019, octubre 9)

Al mismo tiempo, como vemos en esta imagen, en quinto lugar, se encuentra la igualdad de género, tema del que hablaremos en profundidad a lo largo de este trabajo.

2.2.1.-La educación emocional:

Una vez tratada la educación como concepto general, nos centraremos en dos términos más concretos, referidos de forma directa a la presente investigación: la inteligencia emocional y la educación emocional.

Dado que la R.A.E. solo recoge los términos que considere más utilizados por la población en general, nos hemos encontrado con algunas dificultades a la hora de localizar ciertos conceptos en la plataforma online. Por eso nos centraremos en las descripciones empleadas por otros autores en sus respectivos libros, revistas o artículos científicos.

2.2.1.1: La inteligencia emocional

Rafael Bisquerra (2006), director del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar e inteligencia emocional, señala en su libro *Concepto de Educación Emocional* que la inteligencia emocional, a pesar de tener muchos matices, podría simplificarse como un proceso permanente y continuo que sirve como motor en el desarrollo de los componentes esenciales emocionales, cognitivos y de la personalidad. El autor destaca, además, que esta promueve el bienestar de la persona, puesto que posee un papel esencial en el ciclo vital. Esto se debe al hecho de que nos permite prevenir grandes problemas derivados de las emociones, como pueden ser el consumo de drogas, la anorexia, el estrés, etc. Es decir que, con todo ello, nos resguarda de la vulnerabilidad personal. (Alzina, R. B. (2006). *Concepto de Educación Emocional*).

El escritor Daniel Goleman (1996), nos la describe de una forma similar en su libro *La inteligencia emocional*:

Es aquello que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. (Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional* (Prólogo) (1.^a ed., Vol. 1). p.8-12 Stockton, California, Editorial Kairós.).

2.2.1.2.-La Educación emocional:

La inteligencia emocional, además de tener un carácter permanente y continuo, también tiene una gran ventaja: puede ser regulada. Esta mejora de las habilidades emocionales se da mediante la llamada educación emocional.

En la R.A.E. no encontramos ninguna referencia a la educación emocional; sin embargo, sí que nos expone la definición de “educación especial”, haciendo con ello referencia a: aquella que se imparte a individuos que poseen alguna complicación (física o mental), que dificulta su integración en una enseñanza ordinaria. (Asale, R. (2020, abril 24). *educación*).

Esta cuestión es especialmente llamativa, puesto que, la única división que realiza es entre la educación convencional y la educación “especial”, dando a entender que es posible dividir a la sociedad en estos únicos subgrupos. Esto destaca de nuevo el hecho de que no se valora que cada individuo puede tener y vivir emociones de forma muy diversa, que deben ser correctamente educadas para permitir una plena inclusión. Esto es especialmente relevante en nuestra investigación, dado que no se tiene en consideración el importante papel de la educación como herramienta para prevenir la discriminación por razón de sexo, género, identidad sexual y orientación sexual. Abordaremos estas cuestiones más adelante.

Encontramos una buena definición de educación emocional en las jornadas de formación de la Fundación FADE impartidas por López Moreno, L. (2015):

Es un modelo educativo orientado a ayudar a las personas a mejorar el conocimiento de sus emociones, a desarrollar la conciencia emocional, a mejorar la conciencia emocional, a mejorar la capacidad de controlar las emociones, a fomentar una actitud positiva ante la vida. (López Moreno, L. (2015). *Educación emocional: Casos prácticos. 1ª Jornada de Formación: Sonrisas Verdes en el Hospital*, Cartagena, España.).

En esta definición sí que podemos encontrar la relevancia de conceptos como “conciencia y control emocional” y “actitud positiva ante la vida” dos elementos que nos serán fundamentales tanto a lo largo de nuestro estudio como en todo proyecto de educación emocional.

Atendiendo de nuevo a R. Bisquerra (2006), destaca que los principales objetivos generales de esta educación emocional pueden resumirse en los siguientes:

- ✓ Desarrollar:
 - Habilidades de control de las emociones inherentes a uno mismo.
 - Una actitud positiva y de automotivación.
 - Mecanismos que nos permitan generar emociones positivas
- ✓ Prevenir: la vulnerabilidad ante las consecuencias de las emociones negativas.
- ✓ Identificar: las emociones de las personas.

A partir de estos objetivos el autor señala que, por consiguiente, los efectos de la educación emocional en relación con nuestro tema de estudio serían algunos como: disminución de la violencia y las agresiones, mejora de la socialización interpersonal especialmente la referida al ámbito escolar, etc.

En cambio, si atendemos a Greeberg (2000) veremos que en su artículo *La educación emocional: conceptos fundamentales* advierte de que no es suficiente enseñar las habilidades de la educación emocional, si no que la familia y la escuela deben proporcionar el entorno adecuado para este desarrollo. (Greeberg 2000:41) citado en: Vivas García, Mireya *La educación emocional: conceptos fundamentales*. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación).

La educación no es únicamente aquella que supone unos resultados académicos, también son todos aquellos valores y habilidades que la persona va adquiriendo a lo largo de toda su vida. Por ello, la familia y la escuela son dos pilares fundamentales en el bienestar emocional de los adolescentes.

En nuestra investigación vamos a centrarnos en la importancia de la enseñanza en igualdad que deberían proporcionar todas las escuelas, buscando prevenir y detectar posibles casos de machismo y violencia de género. Una vez introducidos estos conceptos, trataremos otro de los núcleos principales de la presente investigación: la violencia de género.

Para realizar una descripción más precisa, primero debemos hacer una introducción sobre la violencia de forma más general. Con ello podremos matizar las diferencias con otros conceptos y tipos de violencia relacionados con la escogida para este TFG.

2.3.-Violencia:

La R.A.E. define este término como: Una acción violenta o en contra del modo de proceder natural. (Asale, R. (2020c, abril 24). *violencia*). Esta descripción no resulta satisfactoria ni se encuentra del todo acorde con la presente investigación, por ello recurriremos a otros medios más especializados en dicha terminología.

No obstante, a diferencia de la R.A.E., la OMS (2015) tiene una definición más detallada, ya que trata la violencia como: “el uso de la fuerza física de forma intencional, las amenazas u otros actos que deriven en daños psicológicos, físicos, u otros, pudiendo llegar incluso a producirse la muerte.” Además, destaca que esta “puede ser usada contra la propia persona, una comunidad, un grupo, etc.” (World Health Organization. (2015, noviembre 18). *Violencia*.)

Hay que percatarse de que, atendiendo a unos autores u otros, la violencia tiene definiciones diferentes con matices propios: el factor común es el conocimiento de los diversos alcances que tiene la misma; la distinción entre violencia física, sexual y psicológica o la diferenciación entre violencia directa e indirecta, etc.

Tanto en la investigación académica para este TFG como en base a experiencias personales propias, señalo que es frecuente que todas estas se den de forma simultánea en mayor o menor medida.

Una vez definida la violencia debemos distinguir otros diversos aspectos de la misma, que será de vital importancia diferenciar para la correcta comprensión e interpretación de la investigación. Hay que señalar que la R.A.E. omite cualquier alusión a estos términos.

2.3.1.- Violencia intrafamiliar

En *la violencia intrafamiliar desde la perspectiva de género* (2014) podemos encontrar la definición de la misma, realizada por Torrado (2013) como aquella llevada a cabo por miembros de la familia, normalmente en el hogar, contra los miembros más vulnerables (niños/as, mujeres, personas con discapacidad...), y puede darse de forma física, sexual o psicológica. (Torrado, 2013: 79) Citado en: Rodríguez, M., Jiménez, C., Blanco, M. R., Salazar, A. M., & Morad de Martínez, M. P. (2014). *Violencia intrafamiliar desde la perspectiva de género: discurso de víctimas y agresores* (59) p. 236.)

2.3.2.- Violencia de pareja:

La OMS (2003) nos define la violencia de pareja como: “aquellas agresiones que se producen en el ámbito privado en el que el agresor, generalmente varón, tiene una relación de pareja con la víctima.” También destaca que tienen un carácter reiterado, que suponen un sometimiento de la víctima al agresor. (OMS. (2003). *Violencia doméstica* (Ministerio de Sanidad y Consumo). P.11-12)

2.3.3.- Violencia de género:

Nuevamente no hemos hallado una definición de violencia de género en la R.A.E., ni siquiera una aproximación. Esto resulta algo chocante dado que la R.A.E. únicamente incluye los términos que más se utilicen, lo cual nos hace ver la poca sensibilización que existe acerca del tema. Por todo ello, acudiremos a la definición proporcionada por la OMS (2003): “El término hace referencia a la violencia específica contra las mujeres, utilizada como instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres”. (OMS (2003). *Violencia doméstica* (Ministerio de Sanidad y Consumo). p.11-12)

Aquí vemos una clara diferencia con los otros tipos de violencia, ya que en esta se ve reflejados dos elementos: La víctima directa es la mujer solo por el hecho de serlo y el matiz sociocultural: la desigualdad, y el poder (no autoridad).

3.-Desarrollo:

Hemos visto cuales son los rasgos de la sociedad patriarcal y machista en la que se han desarrollado mi estudio. Por ello vamos a prestar una especial atención a estos elementos en la prevención de la violencia de género. Vamos a realizar un análisis escalonado: tratando primero la terminología base relacionada con el género; exponiendo en segundo lugar los ámbitos en los que se da y las consecuencias de esta; y por último un posible plan de acción acompañado de ejemplos de actividades.

Para tratar esta terminología inicial, atenderemos al documento de *orientación sexual e identidad de género en el derecho internacional de los derechos humanos* de ACNUDH. (2013, noviembre 20). (p. 2-3).

-Sexo y género:

Según el Comité de naciones Unidas, el término “sexo” es referido a las existentes diferencias biológicas entre mujeres y hombres, mientras que “género” tiene un significado plenamente sociocultural: es una construcción social la que crea las diferencias de funciones y atributos de unos y otros.

-Identidad de género:

Este es el nombre que recibe forma que tiene la propia persona de vivir su género, que no tiene porque corresponder al mismo. Si se produce una concordancia entre identidad y género decimos que esa persona es cisgénero. Una persona cuya identidad y género no coincidan, será denominado transgénero.

-Orientación sexual:

Esta es completamente independiente del sexo y el género, ya que se basa en la atracción física o emocional hacia las personas. El concepto y las tipologías van evolucionando a medida que lo hace la propia sociedad; algunos de los términos que encontramos en la actualidad son: heterosexualidad, bisexualidad, homosexualidad, asexualidad, etc.

3.1.- Consecuencias de la violencia de género:

A lo largo de la investigación, tratamos las diferentes facetas de la violencia de género, por ello, debemos atender también a las diversas formas en las que esta se produce y los efectos de las mismas.

En base al artículo *La violencia contra las mujeres: conceptos y causas* de Yugueros A. J., dividiremos las tipologías en tres grandes grupos: la violencia física, que es aquella que implica el uso de la fuerza con el fin de dañar a la mujer; la violencia sexual, que son aquellos actos sexuales no consentidos en los que incluso pueden llegar a usarse sustancias que anulen la voluntad de la mujer (por ejemplo el alcohol, el cannabis u otras de mayor efecto como la escopolamina) y la violencia psicológica, la cual busca subordinar a la mujer mediante humillaciones, control económico y digital, aislamiento, negación de su derecho a opinar o incluso llegar a la negación de su raciocinio, etc. (Yugueros A. J., Revista Castellanomanchega de Ciencias Sociales Nº 18, pp. 147-159, Editorial BARATARIA)

Estos tres tipos de violencia tienen consecuencias directas sobre la mujer: la violencia física conllevar heridas leves, moderadas o graves internas o externas, roturas óseas o musculares, fracturas craneoencefálicas que puedan derivar a largo plazo en pérdidas de memoria o parálisis, etc. El caso más grave lo encontraríamos cuando la violencia física supone daños irreversibles e incluso el fallecimiento de la víctima.

La violencia sexual puede implicar una doble secuela: por un lado, la mujer puede sufrir daños físicos en lo referente a su salud reproductiva y sexual, especialmente en el caso de infecciones crónicas, y por otro, es frecuente que desarrolle trastornos psicológicos a causa de las vivencias traumáticas.

La violencia psicológica es igualmente nociva puesto que puede generar daños difícilmente detectables a simple vista, o incluso que se desarrollen en un espacio tiempo posterior a la conducta del agresor. Esta última se refleja especialmente cuando la mujer desarrolla trastornos de la ansiedad, depresiones, trastornos del sueño (insomnio, hipersomnia, bruxismo, etc.) trastornos alimenticios (como bulimia y anorexia), etc.

Todas estas afecciones y la conducta habitualmente dominante del agresor implican que la víctima no pueda desarrollar una vida al uso en ninguno de sus ámbitos. Además, como nos indica Eguiguren Bravo P. (2004), en algunos casos se puede llegar incluso a la pérdida del puesto de trabajo o al abandono académico, a la reproducción de patrones de maltrato sobre sus hijos, familiares y amigos, o al desarrollo de conductas de autoaislamiento. (Eguiguren Bravo, P. (2004) *Violencia de género y salud*. Diálogo filosófico, ISSN 0213-1196, N° 59, (Ejemplar dedicado a: Mujer y Salud), págs. 261-274)

Efrén Astudillo, P (2019), trata una consecuencia bastante común de las víctimas: que desarrollen agorafobia y/o claustrofobia en grados moderados o severos, por el miedo que tienen a las posibles réplicas del agresor sobre sus acciones y conductas tanto en el interior como en el exterior de la vivienda.

En el caso de la agorafobia puede generarse también debido al control económico que el hombre desarrolla sobre la mujer, ya que las restricciones en los gastos y la imposibilidad de adquirir recursos por si misma debido a la imposición de permanecer en el hogar con la función del cuidado de los hijos o el hombre, incrementan su ansiedad al salir del domicilio. (Efrén Astudillo, P. (2019). *Agorafobia, espacio público y violencia de género*. Presentado en I Jornadas de la Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicopatología y Psicoanálisis, Ecuador.)

Pero esta agresión por razón de género, no se da únicamente en la adolescencia y la edad adulta, ya que por desgracia también nos encontramos con elementos tan dañinos como el matrimonio infantil, en el que se adoctrina a las mujeres para ser sumisas desde una edad muy temprana. Esto conlleva la pérdida así toda su libertad de elección, expresión y de desarrollo pleno de sus derechos fundamentales, además de generarles traumas, problemas de salud, infecciones, etc. Además de esto, si tenemos en cuenta que es menor, la mujer debe dejar sus estudios, con lo que no podrá alcanzar nunca una posición de poder económica sobre el hombre que le permita liberarse del control posesivo del hombre.

Esta violencia física, sexual y psicológica, supone un estado de tensión continuo en la víctima, que provoca que, en muchos casos no denuncien por miedo a que la conducta agresiva pueda volver a cometerse, lo que conlleva que el número de los casos reales y los denunciados no coincidan, como podemos ver en la valoración que realizó la Asociación Themis de Madrid (2003):

Tabla 1 .- Denuncias presentadas y nº de mujeres y hombres fallecidos en los últimos años por Violencia Doméstica según fuentes del Ministerio del Interior y Asociación Themis

Año	Nº denuncias mujeres	Número de muertos a manos de su pareja		
		Mujeres	Hombres	
		Fuente: Mº de Interior	Asoc. Themis	Fuente: Mº de Interior
1997	18.882	75		
1998	19.621	35	64	
1999	21.778	47	68	
2000	22.397	42	77	7
2001	24.158	42	69	3

Se estima que estas cifras solo representan entre el 5 al 10% de los casos que se producen.

(imagen 2) (Fuente: Fernández Alonso, M. C. (2003). *Violencia doméstica* (Ministerio de Sanidad y Consumo). p.17)

Esta es referida al N.º de fallecidos (hombre/mujer) a manos de su pareja, en comparación con el número de denuncias. Lo que más destaca es que especifica que las cifras recogidas en ella solo representan entre el 5-10% de casos de violencia de género, es decir, se muestran por ejemplo 24.158 denuncias en el año 2001, frente a 480.160 (5%) o 241.580 (10%) de sucesos. Además, la forma de contabilizar las muertes es distinta en función de los criterios de cada organización, por lo que tampoco se conoce con certeza el número real.

Pero, también puede no producirse la acusación si tenemos en cuenta que, por desgracia, cierto sector de la sociedad pretenda normalizar la idea de que si la víctima denuncia quede marcada socialmente de por vida, mientras que el hombre es muchas veces protegido bajo el pretexto de que “ella le ha destrozado la vida/carrera/fama, por denunciarle”. Es decir, nuestra sociedad ve de una forma más lógica el hecho de que el hombre pierda su poder y autoridad cuando la mujer denuncie, y no cuando este cometa el acto de violencia de género en sí.

3.2.- Ámbitos:

Una vez desarrolladas las relaciones conducta-efecto que tienen las diferentes clases y grados de violencia de género, debemos analizar lo respectivo a las áreas y ámbitos donde esta se produce.

La violencia de género es algo que no solo ocurre en las sociedades modernas, además, ha tenido una peligrosa evolución a lo largo del tiempo y, aunque pensemos que ha desaparecido parcialmente, nada más lejos de la realidad.

El único cambio existente, es la aparente concienciación que están comenzando a tener ciertos agentes de poder, así como algunas entidades: como con la creación de nuevas de políticas de prevención, la eliminación del rastro de las llamadas al 016, etc.

Sin embargo, debemos tener muy en cuenta, que esta violencia, tiene que ser tratada de forma multidimensional, puesto que no solo puede ocurrir en la pareja, si no, también, existe violencia de género, por ejemplo:

- **En la comunidad:** trata de personas, acoso callejero, prostitución forzada...etc.
- **En la familia:** podemos verla en muchas situaciones, desde la negación de su libertad de expresión (perpetrando con ello incluso abusos psicológicos), hasta los abusos sexuales y físicos.
Además, uno de los temas que más se ha tratado en los últimos años, es la mutilación genital (ablación) que se da en algunas zonas, para eliminar la libertad sexual de las mujeres. Esta práctica no se realiza bajo el consentimiento de la mujer, sino en base a las creencias culturales de la familia, puesto que se realiza de forma obligada, a niñas entre los 0-15 años de edad.
- **En el Estado:** a pesar de evolución normativa que ha tenido la legislación, hoy en día las leyes sobre violencia de género siguen estando redactadas de una forma patriarcal y plenamente machista. Además de esto, ni siquiera son cumplidas muchas veces por las personas de autoridad que supuestamente las defienden, encontrándonos así con violaciones perpetradas por los propios agentes de seguridad.

Pero no es necesario tomar un plano tan general para encontrarnos situaciones que conlleven en mayor o menor medida una discriminación por razón de género: Por ejemplo, durante la búsqueda de información, nos encontramos con un elemento muy problemático y lamentablemente normalizado: “los micromachismos”.

La Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de Andalucía, en su folleto *MICROMACHISMOS* (2003), nos define este término como: “prácticas de violencia en la vida cotidiana que son tan sutiles que pasarían desapercibidas, pero que reflejan y perpetúan las actitudes machistas y la desigualdad de las mujeres respecto a los hombres.”

En esta definición, el concepto “micro” es referido a aquello casi imposible de percibir, pero que se da en el día a día y está incorporado al vocabulario de forma generalizada, es decir, los micromachismos son armas silenciosas que tenemos que detectar y corregir, puesto que promueven la continuidad de la violencia de género encubierta.

Las personas por sí mismas no nacen con un pensamiento patriarcal y machista, pero la sociedad tiene este carácter e influye en la mentalidad de las personas. Como señala Beauvoir en el clásico *El segundo sexo* (1949):

«Los que hicieron y compilaron las leyes eran hombres, por lo que favorecieron a su sexo, y los juristas convirtieron las leyes en principios», dice también Poulain de la Barre. Legisladores, sacerdotes, filósofos, escritores, sabios, se afanaron en demostrar que la condición subordinada de la mujer era grata al cielo y provechosa en la tierra. (Beauvoir, 1949, p. 40)

Como señala la pionera del feminismo de la igualdad, aunque no seamos conscientes de ello hasta la persona más reivindicativa y feminista puede tener conceptos machistas en su vocabulario, puesto que están completamente naturalizados y arraigados en nuestra cultura y educación. De hecho, la idea de lograr una sociedad completamente libre de machismo resulta incluso utópica, pero eso no significa que no se puedan lograr cambios en la forma de tratar ciertos términos mediante una sensibilización y una formación igualitaria. Para conseguir esto, primero debemos conocer y comprender los micromachismos con los que convivimos sin percatarnos. Para ello, atenderemos nuevamente al documento de la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de Andalucía (2003), en el que encontramos una breve clasificación de los micromachismos en cuatro grandes grupos.

1.-Utilitarios: se tiende a normalizar que la mujer debe ser la que se encargue de realizar las tareas domésticas y los cuidados familiares.

- Ej; cuando una madre cuida a sus hijos, cambia los pañales o limpia la casa, es algo considerado normal. Sin embargo, cuando estas mismas tareas las realiza el hombre, se tiende a ensalzarlo (<<eres todo un manitas>>) o criticar la situación (<< ya te han dejado de niñera>> <<si no estás tú no funciona nada >>).
- Esto deja en un segundo plano todo el esfuerzo realizado por la mujer, puesto que se considera algo básico en las funciones de su género.

2.-Encubiertos: son muy poco llamativos, puesto que se producen cuando un hombre impone su “verdad” negando la de la mujer de una forma muy sutil.

- Ej; estos se dan sobre todo en los tratos paternalistas (<<ya lo hago yo que tú no sabes>>), en el humor manipulativo (<<no me hables que he estado trabajando mientras tu estabas en casa>>), en los silencios (<<cuando no está de acuerdo conmigo se queda callado, así parece que yo no he dicho nada>> <<no me responde hasta que no le he dado la razón>>). De esta forma anula su opinión.

3.-De crisis: estos se dan cuando la mujer logra imponerse frente al hombre rompiendo la desigualdad. El hombre entonces, viendo peligrar su posición de superioridad, opta por diferentes respuestas, como puede ser: hacerse la víctima, hacer falsas promesas de cambio, realizar acciones que supongan una alabanza, etc.

- Ej; Cuando el hombre comete una infidelidad, la mujer se impone y le increpa dando argumentos lógicos que muestran su malestar. El hombre ante esta situación culpabiliza a la mujer por su desatención, con lo que ella se siente responsable y decide perdonarlo. Poco tiempo después, vuelve a suceder.

4.-Coercitivos: en este caso, el hombre se impone utilizando su capacidad económica, física o psicológica para conseguir tener un predominio sobre el entorno o el ocio.

- E; la mujer trae cervezas a su marido mientras este ocupa todo el sofá con sus amigos, negándole a ella quedarse alegando que “la televisión la ha pagado él”.

Pero los micromachismos no se dan únicamente de forma directa y personal, ya que podemos encontrarlos en todos los ámbitos de nuestro día a día, como, por ejemplo:

~El diccionario~:

Puesto que la presente investigación implicaba la descripción de términos relacionados con el género, hemos tenido la oportunidad de comprobar que la R.A.E., consideraba una fuente formal, está plenamente desactualizada y tiene un carácter patriarcal y machista. Esto puede verse, por ejemplo, en el hecho de que no aparece recogido el término violencia de género y el de sexo tiene una división entre mujeres (que denomina sexo débil) y hombres (sexo fuerte).

Además, el concepto de *mujer* aparece con múltiples derivados como “de la calle” (prostituta), “de la casa” (criada), “pobre” (sin habilidades), “objeto” (valorada únicamente por su físico) o “fatal” (que tiene el poder de atraer a los hombres. Mientras que *hombre* tiene casi únicamente derivados positivos como “de armas” (combatiente de guerra), “de barba” (sereno pero fuerte), etc.

Este carácter normativo de la R.A.E. ha sido objeto de críticas a lo largo de los años. A pesar de estas muestras de intencionalidad sigue siendo una institución de referencia en el ámbito educativo, y los centros de formación utilizan su diccionario como fuente fiable. Por eso debemos ser conscientes de este sesgo y del impacto en la sensibilidad de género que supone

~Los refranes y las frases populares~:

Estos son dos elementos profundamente arraigados en nuestra cultura, que muchas veces decimos y enseñamos sin percatarnos de su contenido sexista. Por ejemplo, algunos refranes machistas muy comunes son: “casa donde manda mujer no vale un alfiler”, “a las mujeres y a la burra cada día una zurra”, “la mujer y la sardina en la cocina”, “donde hay barbas callen faldas”, etc.

Además, hay frases que utilizamos sin percatarnos de su carácter de desigualdad, como en las expresiones coloquiales de: compórtate como una señorita, los hombres no lloran, seguro que está así porque tiene la regla, peleas como una chica, y un largo etcétera. Esos conceptos no se aprenden de forma autónoma, son transmitidos generación por generación en una cultura sexista y desigual. Los hombres no lloran porque no lo deseen, sino porque por su género la sociedad les priva de mostrar sus sentimientos. Esto es algo que puede conllevarles desajustes emocionales severos.

~El cine y la literatura~:

A lo largo de la historia del cine se han creado algunas películas reivindicativas, inclusivas e igualitarias, sin embargo, estas son una minoría ya que muchas películas de todas las épocas y géneros contienen estereotipos machistas, micromachismos y paternalismo.

Lovera M (2018) trata por ejemplo el hilo conductor de la gran mayoría de las creaciones de Disney: la mujer indefensa debe ser salvada por el poderoso príncipe, las tareas domésticas son de las mujeres, la belleza es el rasgo más importante de la mujer y el amor es lo único a lo que ellas aspiran. Pero este argumento no es únicamente atribuible a esta colección de películas, ya que el concepto de la damisela en apuros ha aparecido como el gran tópico de la literatura a lo largo de milenios de historia cultural. Esto no solo refleja la fuerza con la que estos elementos están arraigados y son transmitidos generación tras generación, si no que, también, destaca como se han ido adaptando a las nuevas formas de difusión, partiendo de ser algo transmitido por el boca a boca a formar parte del argumento de una película o libro.

~La música y los espectáculos~:

Es frecuente encontrarnos canciones explícitamente machistas que por desgracia casi todo el mundo ha cantado o escuchado. Hay que tener muy en cuenta que el simple hecho de oír una canción sexista no es en sí negativo, el problema aparece cuando se toman como ciertas las letras y se reproducen las conductas escuchadas. Además, en los espectáculos, es más habitual encontrarnos a mujeres bailando, siempre con una sonrisa vestidas con ropas consideradas atractivas, mientras que los hombres tienden a tener funciones de músico, director o técnico, y no destaca su vestimenta ni su estado de ánimo. La mujer se convierte en el objeto y el hombre en el titiritero.

~Medios de comunicación~:

Es frecuente que los medios de comunicación tengan posiciones poco igualitarias, tanto en las expresiones utilizadas como en la diferencia de trato que se da cuando el protagonista de la noticia es hombre o mujer. Por ejemplo, en el caso de un acto de violencia de género, es frecuente que encontremos destacado el nombre completo de la mujer (anulando su anonimato), mientras que del hombre se destacan elementos como “era buen estudiante” “era buen padre”, (disminuyendo su responsabilidad).

3.3.-Proyecto para la prevención de la violencia de género:

Justificación:

Al realizar este análisis nos percatamos del poder que tiene la sociedad para marcar los roles y actitudes que cada persona debería tener en función de su género, sin importar la personalidad ni las emociones individuales de cada uno: los hombres son enseñados a tener una actitud dura y de control, mientras que a la mujer se le enseña a ser sumisa y acatar las normas sociales impuestas.

Esta educación implica el hecho de que una persona que se salga de los marcos denominados “normales” será rechazada, por lo cual la gran mayoría acata su rol y mantiene expresiones y discursos sexistas que fomentan que estos nocivos estereotipos perduren generación tras generación.

Esto es algo que ha destacado a lo largo de la investigación, ya que por ejemplo hemos observado que es poco frecuente que las mujeres víctimas de violencia de género denuncien: bien sea por miedo a su agresor, por vergüenza o por temor a ser rechazada socialmente. Pero también se dan innumerables casos en los que no existe noción de que esa mujer sufría estos hechos, puesto que ni ella misma era consciente. Con ello no hablamos de que la mujer no se percate de la agresión, si no de que no comprende en muchos casos la gravedad de esta, debido a que se ha convertido en una realidad normalizada.

El uso de todos estos elementos represores genera una sensación negativa en la mujer, ya que aumenta su inseguridad sobre sí misma, mina su autoestima, disminuye la percepción de su propia fuerza y poder, además de adquirir un sentimiento de sumisión y derrota ante unas leyes no escritas que le han sido impuestas mediante una falsa sensación de debilidad. Además, es frecuente pensar que los sentimientos que producen en el hombre son completamente opuestos a estos, ya que le colocan en una posición dominante, superior y poderosa; pero el hecho de que se presuponga que el hombre debe ser más meticuloso a la hora de mostrar o expresar sus sentimientos, puede derivar en un autoaislamiento emocional que conlleva, en muchos casos, pensamientos violentos contra sí mismo o las demás personas de su entorno.

Todo esto debe llevarnos a la siguiente cuestión: ¿Cómo podemos disminuir la violencia de género, si educamos en unos valores que destacan que el hombre es fuerte y poderoso, y la mujer sumisa y emocional?

Y la respuesta, aunque no es sencilla, sería: reeducando en emociones.

Comprender y regular nuestros propios sentimientos no es positivo únicamente a la hora de conseguir una estabilidad personal plena y mejorar nuestros hábitos de vida, sino, también, porque la forma en la que expresemos las emociones negativas puede afectar a las personas que se encuentran cercanas a nosotros, como evidentemente sucede en las situaciones de violencia de género. Por ello, la educación emocional es una de las mejores herramientas para que los jóvenes se desarrollen en un entorno seguro, igualitario y estable. Con esta, al mismo tiempo estaríamos evitando que se mantengan los pensamientos machistas o patriarcales que fomentan estas situaciones injustificadas y desproporcionadas de agresiones físicas, sexuales o psicológicas hacia las mujeres.

Por desgracia, los jóvenes están especialmente expuestos a todos estos elementos en su día a día, incluyendo el hecho de que las noticias están al alcance de todos y que, en muchos colegios utilizan libros, películas, canciones, etc., para ejemplificar puntos teóricos de algunas asignaturas. Es decir, si partimos de la base de que los propios libros académicos que se proporcionan a los estudiantes nacen de una sociedad patriarcal y machista, esta cultura de la desigualdad se ve todavía más fomentada si las clases vienen acompañadas de apoyos visuales y auditivos que contienen micromachismos.

Si bien es cierto que una vez alcanzados los 15-16 años los jóvenes tendrán la opción de acceder a los estudios que más consideren que se adapten a sus aptitudes y valores, hasta que lleguen a esa edad se verán inmersos en la ESO, que, como su propio nombre indica, es un ciclo académico obligatorio donde apenas tienen capacidad de elección, y menos acerca de criterios tan subjetivos como sus gustos o ideales. Es por ello por lo que centraremos nuestro proyecto en adolescentes, incidiendo en aquellos que cursen entre primero y cuarto de la ESO, es decir, entre los 12 y los 15 años.

Objetivos:

Para lograr unos cambios más efectivos, dividiremos los objetivos en dos generales, ya que estos se desarrollarán de forma paralela.

Generales:

1. Prevenir la violencia de género mediante la educación emocional en el ámbito escolar.
2. Sensibilizar acerca de los peligros de perpetuar conceptos machistas y patriarcales mediante la puesta en práctica de actividades de concienciación.

Específicos:

En este apartado diferenciaremos los objetivos específicos en función de que respondan al objetivo general 1 o 2.

1. Objetivo general 1:

- Formar a los alumnos y profesorado acerca de la importancia y los beneficios de la educación emocional.
- Lograr que en los centros educativos se utilicen recursos audiovisuales que destaquen la importancia de la inteligencia emocional.
- Sensibilizar a los alumnos y profesorado acerca de la violencia de género.
- Concienciar a alumnos y profesores de la importancia que la educación emocional tiene en la prevención de la violencia de género.

2. Objetivo general 2:

- Formar a alumnos y profesores en términos de igualdad.
- Conseguir efectuar actividades que permitan a alumnos y profesores percatarse de las situaciones de desigualdad de género, incluidos micromachismos.

Desarrollo:

Es posible que acceder a todos los institutos sea utópico, puesto que algunos de ellos tienen ideologías cerradas en las que, aún hoy en día, se practica la segregación por géneros. Además de esto, debemos tener en cuenta que en los centros escolares influyen tanto los docentes como los alumnos y sus familias, elementos que tienen un doble filo: por un lado, pueden apoyar la causa y realizar todos los cambios posibles para mejorar la situación, y, por otro, pueden rechazar los planteamientos y actividades que se les ofrezcan o incluso boicotarlos.

No podemos olvidar que una parte de la sociedad en la que pretendemos instalar este proyecto es tradicionalista y cerrada. Con esto nos referimos a que existe la posibilidad de que no todo el alumnado asimile de la misma manera esta formación. No en todos los casos vamos a conseguir un cambio de perspectiva, e incluso en algunas ocasiones nos toparemos con un rechazo frontal. Esto se debe a que cada individuo tiene unas características personales únicas, que irán unidas al ambiente y familia en el que se desarrolle como persona.

También debemos comprender que, al ser necesarios medios como proyectores, ordenadores y reproductores de música, el instituto debe pertenecer a un entorno socioeconómico que tenga la capacidad y los conocimientos de utilizar estos materiales. Este requisito no es impuesto con la finalidad de excluir los centros que tengan menos recursos, si no para asegurarnos de que los institutos que estaban utilizando estos medios para la reproducción de videos, películas, música, etc., que contienen de forma implícita mensajes machistas, puedan sustituirlo por otras formas de ejemplificar las clases de forma igualitaria y respetuosa.

Además, debemos tener también en cuenta que concienciar de la importancia de la educación emocional en la adolescencia puede no ser una tarea sencilla de por sí: no solo por los comportamientos egocéntricos e impulsivos propios de esta edad, sino porque supondría un cambio en la docencia que debería tener una continuidad en el tiempo si nuestro objetivo es que los cambios sean efectivos. Para que esta tarea resulte más sencilla, las sesiones deberían realizarse de forma continuada, procurando hacer aproximadamente una sesión semanal en función de la capacidad de los alumnos, el profesorado y los profesionales.

Una vez tratadas todas las precauciones que debemos tomar, hemos llevado a cabo un análisis DAFO, que englobará no solo la perspectiva negativa de la intervención, si no los beneficios que esta posee en sí misma y respecto a los estudiantes y el centro:

A la hora de realizarlo, he decidido tratarlo como “FODA”, puesto que es una forma mucho más optimista de ver reflejadas las características principales del proyecto.

Fortalezas:

- Contenido innovador e impactante
- Potencial método de sensibilización
- Abundancia de recursos audiovisuales
- Puede generar cambios en cadena

Oportunidades:

- Ideales nuevos que pueden captar el interés de alumnos y profesorado.
- Interés en las nuevas tecnologías
- El temario impartido permite relacionarlo con los materiales audiovisuales

Debilidades:

- Es un elemento nuevo y muchas veces desconocido que puede ser rechazado.
- Debe tener continuidad en el tiempo.
- Puede tener un impacto negativo ya que implica cambiar la perspectiva sociocultural.

Amenazas:

- Poca predisposición del profesorado a realizar cambios.
- Desconocimiento y desinformación
- Falta de interés y motivación por aprender e implementar.
- Limitaciones en el equipamiento de las aulas.
- Riesgo de que no se lleve a la práctica lo aprendido

(imagen 3) (fuente de elaboración propia 2020, basada en los documentos analizados a lo largo del presente estudio)

°La elección de reflejarlo de esta forma se basa en el concepto FODA expresado por Berta A. Moneo Estany en una de sus conferencias acerca de Trabajo social en empresa. (B.A. Moneo, (23/10/2020), *FODA y Trabajo social*, UNIRIOJA.)

Tras haber expuesto las ventajas e inconvenientes, hemos investigado acerca de los factores más relevantes a la hora de realizar un buen proyecto de educación emocional. Por ejemplo, en base a los conceptos expuestos por Bisquerra, hemos concretado algunos de los componentes principales que deben incluir los programas de educación emocional, como son:

1. Dinámica de grupos: estas crean conciencia de grupo, lo que permite que las actividades se realicen de forma controlada, en un entorno estable e íntimo, en el que los miembros destacarán las potencialidades de sus compañeros y podrán conocerse mejor.
2. Análisis social: para estrechar lazos, es importante que conozcamos y comprendamos la situación personal y los sentimientos de los demás, no solo para relacionarnos de una forma más cercana, sino también, para entender que los sentimientos que nosotros tengamos son similares a los de nuestros compañeros.
3. Conexión personal: cuando los dos puntos anteriores han generado un entorno estable y de confianza, las personas actúan con una mayor empatía al percatarse de que sus emociones los unen a sus compañeros. Con ello podrán expresar sus sentimientos de una forma más sincera y abierta, ya que no solo nos unen los sentimientos positivos, también nos asemejan nuestros miedos e inseguridades. Es por ello por lo que los miembros del grupo pueden llegar a comprender que los actos y comentarios negativos que a ellos les afecta escuchar, influyen en los demás de la misma forma.
4. Negociar soluciones: con todo ello, es menos probable que surjan conflictos de intereses. Aun así, es necesario educar en la búsqueda de alternativas, no solo a nivel intragrupal, si no para cada persona individual en su vida diaria y en su relación con los demás y el entorno. (Alzina, R. B. (s. f.). *Contenidos de la Educación Emocional*.)

También debemos tener en cuenta las cualidades que queremos fomentar en las personas, ya que el desarrollo de estas será fundamental a la hora de expresar y comprender las emociones propias y ajenas.

Estas son, por ejemplo, las descritas por D. Goleman en su obra *Emotional Intelligence* (1995): desarrollar una automotivación, establecer relaciones de altruismo y empatía con los demás, conocer y comprender las emociones propias y ajenas, y, sobre todo, aprender a manejar dichas emociones. (Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (p. 43-44).)

Una vez vistos todos los elementos a tener en cuenta a la hora de realizar un proyecto de educación emocional, pasaremos a exponer aquellos ejercicios prácticos que pueden potenciar la inteligencia emocional en los estudiantes de forma directa. Antes de empezar cabe señalar que no buscamos imponer una nueva doctrina, si no crear en los adolescentes una curiosidad sana por los nuevos conceptos y un cambio de perspectiva sobre los sentimientos propios y ajenos.

En texto de Goleman (1995) encontramos también aquellos sentimientos que vamos a intentar potenciar, como por ejemplo la confianza y seguridad en uno mismo; la capacidad de comunicar nuestras emociones tanto positivas como negativas; la curiosidad por conocer conceptos nuevos; la cooperación entre los miembros de la clase; el autocontrol respecto a los comentarios y acciones; etc. (Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (p. 193-194).)

Es importante que tengamos en cuenta que muchas veces no es necesario que se produzcan cambios directos en las personas, si no que estas comprendan que hay otros puntos de vista y puedan sopesarlos e interesarse por ellos en algún punto de desarrollo vital y moral.

La finalidad será que los estudiantes comprendan y manejen al menos las seis emociones primarias: miedo, aversión, sorpresa, tristeza, alegría e ira. Para ello, podemos realizar todo tipo de actividades, como:

--Ventilación de emociones:

//Colocaremos las sillas formando un círculo, sin obstáculos como mesas.

Una vez se encuentren todos los asistentes sentados, comenzaremos realizando la siguiente pregunta: ¿Qué tal estáis?

Probablemente las contestaciones sean vagas y poco concretas “bien”, “aburrido”, etc.

Tras esto, daremos una breve, pero completa explicación de la finalidad de la sesión que pueda captar su interés. Esta consistirá en que cada persona, empleando el tiempo que desee, deberá contar sobre sí mismo tres cosas: algo que les de miedo, algo que les guste y algo que desean.

A partir de aquí, el ejercicio puede realizarse de dos maneras:

- Verbal: tendrán el tiempo que deseen para expresarse, sin interrupciones ni opiniones por parte de sus compañeros. Muchas veces las personas sienten vergüenza al contar sus sentimientos, especialmente en entornos en los que se encuentran amigos y compañeros.
Pero el esfuerzo que supone trasladar las emociones propias a los demás, también conlleva que nos detengamos a pensar más en ellas, ya que no podemos expresar algo que no entendemos.
- Escrito: cada uno escribirá sus pensamientos en un papel, teniendo el tiempo deseado para escribir. Tras esto introducirán el papel en un saco y el profesor los leerá de forma aleatoria. Con este ejercicio muchas veces se expresan cosas más profundas, puesto que se elimina el miedo a ser juzgado por los demás.

Estos ejercicios, permitirán a los alumnos comprender que muchos de sus mayores temores son comunes a los de sus compañeros, e incluso pueden conocer aspectos de sus vidas que los unan de forma positiva, ya que se generará empatía.

Al terminar la sesión, se les preguntará de nuevo: ¿Cómo te sientes?

Tras haber realizado una ventilación de emociones es frecuente que las respuestas sean mucho más detalladas, destacando especialmente el hecho de haber sentido una liberación respecto a los sentimientos que no habían expresado hasta ese momento.//

--¿Cómo te sientes si...?

//Para este ejercicio colocaremos la sala de manera similar al anterior e igualmente podrá realizarse de forma verbal o escrita.

Se expondrá a los alumnos a diversos supuestos que generarán en ellos unas emociones u otras y de intensidades variables, como, por ejemplo:

- ¿Cómo te sentirías si suspendes un examen para el que llevabas mucho tiempo preparándote?
- ¿Cómo te sentirías si tu profesor te animase por tu esfuerzo?
- ¿Cómo te sentirías si en clase no te eligieran para jugar en sus equipos?
- ¿Cómo te sentirías si te nombrasen delegado de la clase?

También podemos incluir preguntas de mayor relación con la igualdad de género y los micromachismos:

¿Cómo te sientes al leer las siguientes oraciones?

- Por su herencia genética la mujer nace con mayor predeterminación a realizar funciones de cuidadora y tareas del hogar.
- Es normal que los hombres realicen tareas que requieran un mayor esfuerzo, puesto que cuentan con una mayor fuerza física.
- Los hombres no lloran puesto que eso solo demuestra su debilidad.

Las respuestas son completamente libres, no podemos realizarlas de forma cerrada puesto que supondría dar por hecho que todas las personas sienten de la misma manera. Además de esto, podemos dejar un apartado extra para que expresen su pensamiento global acerca de las preguntas que les han sido realizadas.

En el caso de que se realice de forma oral, cada persona tendrá un turno de palabra que debe ser respetado, pueden realizarse preguntas, pero nunca juicios de valor acerca de los sentimientos ajenos, ya que estos son propios y únicos para cada persona. //

--Relajación:

//Los adolescentes se encuentran en una etapa de cambios que muchas veces les provoca incomodidad y frustración.

Este malestar contenido puede derivar en comportamientos agresivos respecto a sus compañeros o familiares, que pueden plasmar en actos violentos por motivo del género.

Algunas de las técnicas de relajación que podemos encontrar son: sesiones de mindfulness, control de la respiración, músicas relajantes, etc. Estos métodos permitirán a su vez controlar la ansiedad y la ira a largo plazo. //

--A ciegas:

//Esta actividad es muy usada por las profesoras de Trabajo social de la Universidad de La Rioja. Consiste en que la mitad de la clase se pone de pie, con un papel pegado a su espalda, y la otra mitad se coloca detrás de ellos.

Cada uno debe escribir mínimo tres cosas positivas que piense de la otra persona e ir rotando hasta que todos los compañeros hayan escrito en todos los papeles. Posteriormente cada uno leerla de forma autónoma el papel que sus compañeros le han escrito. Esta tarea tiene una doble finalidad: por un lado, cada persona que lee su papel siente aumentada su autoestima al comprobar los aspectos que sus compañeros destacan de él; por otro lado, las personas que han escrito han tenido que pararse a analizar a los demás.

En especial esto último no es muy habitual, ya que tendemos a tomar en consideración los aspectos positivos de las personas con las que tenemos amistad, pero este ejercicio nos obliga a abrir la mente y cambiar nuestra perspectiva sobre las personas que nos rodean en el aula. //

Todas estas actividades tienen aparentemente efectos directos en los alumnos y profesores de cara al interior del aula y su relación con sus compañeros, pero, en la realidad, los conocimientos emocionales que han adquirido van a poder trasladarlos a su vida diaria de forma inconsciente. Además de esto, a lo largo de la investigación hemos podido percatarnos de la cantidad de recursos audiovisuales que incluyen el uso de micromachismos que influyen en las diferentes formas de expresar las emociones en función de los roles mujer/hombre.

Como ya hemos comentado, los centros educativos son instituciones que usan en gran medida estos recursos para ejemplificar elementos teóricos del temario e ilustrar a sus alumnos. Es decir, tenemos a nuestra disposición la mejor herramienta de sensibilización y concienciación: el uso de libros; películas; documentales; canciones; juegos etc. que traten o impliquen la igualdad entre los hombres y las mujeres; la importancia de la expresión de sentimientos en ambos géneros; el feminismo; la realidad del machismo; la misoginia y la violencia de género; además de otros conceptos relacionados con estos que puedan ser ideas clave. Algunas películas y series para visualizar en un aula serían:

A) Mulán: rompiendo con el machismo habitual de las películas de Disney, esta trata sobre una joven que se niega a casarse de forma impuesta, por lo que decide salirse de la norma establecida al escaparse para hacerse pasar por un soldado en la guerra.

B) Las chicas del cable: una serie encabezada por cuatro protagonistas que buscan ascender sin depender de ningún hombre en una sociedad plenamente machista.

C) Miss Americana: un documental que trata la vida de la famosa cantante Taylor Swift, y de como muchos hombres han tratado de destruir su carrera musical, pero ella ha conseguido empoderarse y liberarse de las restricciones que los productores masculinos le imponían.

D) She's gotta have it: esta serie trata de forma directa la violencia de género y el machismo que sufre una mujer cuando rompe con los roles de género tradicionalmente impuestos.

(Vera A., R. (2020, marzo 5). *Series y películas para ver este 8 de marzo*)

Además, como hemos visto a lo largo del estudio, las canciones y la literatura tienen en su mayoría connotaciones machistas, por ello, podríamos realizar otro tipo de actividades que tuvieran una doble finalidad: por un lado, concienciar acerca de los micromachismos que estas incluyen, y por otro educar con contraejemplos positivos que traten la igualdad de género y la importancia de las emociones.

--Análisis musical y literario:

Una buena forma de profundizar de forma crítica en estos dos ámbitos podría ser realizando una sesión o dos a la semana de análisis musical y literario. El profesor repartiría a los alumnos una canción u obra común para que la leyeran a lo largo de la semana. Una vez transcurrido ese tiempo, los alumnos se reúnen en el aula y comentan su opinión acerca de la misma.

Probablemente la gran mayoría no se percate de los matices sexistas, por ello, la siguiente sesión consistirá en realizar un análisis exhaustivo acerca de los mismos, esto permitirá que los alumnos cambien su perspectiva y desarrollen su pensamiento crítico. Algunas de las canciones y películas que se podrían analizar son:

Canciones que fomentan el machismo:

- *Blurred Lines* de Robin Ticke (el hombre es un depredador imparable que consigue a la mujer a pesar de la negativa de esta)
- *Vegas* de Eminem (insinúa violar a varias mujeres de la industria musical)
- *Hey mama* de David Guetta (la mujer es una esclava en el hogar).
-

Canciones con mensaje feminista:

- *Rebel girl* de Bikini Kill (trata todos los lazos de unión entre las mujeres).
- *Nanai* de Mala Rodriguez (habla sobre las víctimas de la violencia de género).
- *Run the Word Girls* de Beyoncé (trata el empoderamiento femenino).

Con todo ello lograremos una mayor sensibilización: mediante la adquisición de conocimientos que traten el género y la emociones de una forma realista y respetuosa, conseguiremos también que la desigualdad sea vista como algo nocivo. Además, la concienciación y el cambio de perspectiva que se produce en los alumnos tendrá una influencia positiva en sus familias, las cuales la plasmarán en su comportamiento en la sociedad normalizando las conductas contrarias a los estereotipos. Con ello se naturaliza la comprensión y la expresión de sentimientos, evitando así a largo plazo, posibles nuevos casos de violencia de género.

4.-Conclusiones:

Tras la investigación y realización del presente estudio, mis conclusiones son las siguientes:

El principal problema hemos podido observar no es únicamente la nula educación impartida acerca de la propia violencia de género, siendo en realidad un arma muy importante a la hora de prevenirla, sino que se trata como algo natural y normalizado, lo que hace que la detección de casos sea prácticamente imposible si no se realizan cambios sobre la percepción de estas agresiones físicas, sexuales y psicológicas.

Además, las personas que informan con veracidad acerca de estos aspectos son aquellas personas a las que les interesan directamente: psicólogos, psicopedagogos, pedagogos, profesores, trabajadores sociales, educadores sociales y otras personas del ámbito, además de víctimas, familiares y otras personas del entorno. Para el resto de las personas, es un “si a mí no me pasa, no le pasa a nadie”, lo que provoca que, una gran institución de referencia, como es la R.A.E., apenas incluya los términos que he tratado, cuando, en la sociedad actual, deberían estar a la orden del día.

Este es otro punto muy relevante, ya que la R.A.E. es una plataforma que se proporciona a los alumnos como una fuente fiable, pudiendo repercutir de forma negativa en los mismos al no incluir terminología respetuosa con el género, el sexo, la sexualidad, la orientación sexual ni la educación emocional.

Pero el camino hacia una igualdad de género real y efectiva en la cual los sentimientos puedan ser expresados de forma sincera pero respetuosa, no será un camino fácil, vivimos en una sociedad tradicionalmente machista que castiga a todo aquel que se salga de la norma cultural.

Por ello, como dijo P.F. Vegetius (1473) en su obra *Epitoma rei militaris*:

«Igitur qui desiderat pacem, praeparet bellum»

Si realmente deseas la paz, prepárate para la guerra.

Vegetius Renatus, P. F. (1473). *Epitoma rei militaris* (Vol. 1). Prefacio Utrech, Países Bajos.

5.-Bibliografía:

Para una mejor organización y localización de los documentos bibliográficos, los he dividido en grupos de forma ordenada, en función de cómo aparecían a lo largo de la presente investigación.

2.-INTRODUCCIÓN:

2.1.-Prevención:

- (Asale, R. (2020, abril 24). *prevención Diccionario de la lengua española*. [Online] Disponible en <https://dle.rae.es/prevenci%C3%B3n>)
- ((OMS, 1998) citado en Dr. Vignolo Julio, Dra. Mariela Vacarezza, Dra. Cecilia Álvarez, & Dra. Alicia Sosa. (2011, marzo 30), p.12. *Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud*. [Online] Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>)
- (Ramírez, M., & Gómez, J. (2007). *La intervención del trabajo social en la prevención de la violencia contra las mujeres*. *Revista del Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia*, No.9, p90. [Online] Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8514/9158>)

2.2.-Educación:

- (Asale, R. (2020a, abril 24). *educación | Diccionario de la lengua española*. [Online] Recuperado de <https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n?m=form>)
- (UNESCO. (2019, febrero 14). *El Derecho a la Educación*. [Online] Recuperado de <https://es.unesco.org/themes/derecho-a-educacion>)
- (Agenda 2030 *Objetivo 4. Educación de calidad*. (2019, octubre 2). [Online] Disponible en <https://www.agenda2030.gob.es/es/objetivos>)

2.2.1.-Inteligencia emocional:

- (Alzina, R. B. (2006). *Concepto de Educación Emocional*. [Online] Recuperado 24 de abril de 2020, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>)
- (Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional* (Prólogo) (1.^a ed., Vol. 1). p.8-12 Stockton, California, Editorial Kairós. [Online] Disponible en: <https://doi.org/http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>)

2.2.2.-Educación emocional:

- (Asale, R. (2020, abril 24). *educación / Diccionario de la lengua española*. [Online] Recuperado de <https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n?m=form>
- (López Moreno, L. (2015). *Educación emocional: Casos prácticos. Presentado en 1ª Jornada de Formación: Sonrisas Verdes en el Hospital*, Cartagena, España. [Online] Recuperado de <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/voluntariado/140--48/file>)
- (Alzina, R. B. (s. f.-b). *Objetivos de la Educación Emocional*. [Online] Recuperado 10 de abril de 2020, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>)
- ((Greeberg 2000:41) citado en: Vivas García, Mireya *La educación emocional: conceptos fundamentales*. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación* [Online]. 2003, 4(2), 0[fecha de Consulta 24 de abril de 2020]. ISSN: 1317-5815. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>)

2.3.-Violencia:

- (Asale, R. (2020c, abril 24). *violencia* / *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/violencia?m=form>).
- (World Health Organization. (2015, noviembre 18). *Violencia*. Recuperado de <https://www.who.int/topics/violence/es/>).

2.3.1.-Violencia intrafamiliar:

- ((Torrado, 2013: 79) Citado en: Rodríguez, M., Jiménez, C., Blanco, M. R., Salazar, A. M., & Morad de Martínez, M. P. (2014). *Violencia intrafamiliar desde la perspectiva de género: discurso de víctimas y agresores* (59) p236.).

2.3.2.-Violencia de pareja y violencia de género:

- (Fernández Alonso, M. C. (2003). *Violencia doméstica* (Ministerio de Sanidad y Consumo). p.11-12 [Online] Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/violencia/docs/VIOLENCIA_DOMESTICA.pdf).

3.-Desarrollo:

- (ACNUDH. (2013, noviembre 20). *orientación sexual e identidad de género en el derecho internacional de los derechos humanos*. P.2-3, [Online]Recuperado de <http://acnudh.org/wp-content/uploads/2013/11/orentaci%C3%B3n-sexual-e-identidad-de-g%C3%A9nero2.pdf>).

3.1.-Consecuencias de la violencia de género:

- (Yugueros A.J., *La violencia contra las mujeres: conceptos y causas*, Revista Castellanomanchega de Ciencias Sociales N° 18, pp. 147-159, Editorial BARATARIA [Online] Recuperado de: DOI: <http://dx.doi.org/10.20932/barataria.v0i18.49>).
- (Eguiguren Bravo, P. (2004) *Violencia de género y salud*. Diálogo filosófico, ISSN 0213-1196, N° 59, (Ejemplar dedicado a: Mujer y Salud), págs. 261-274 [Online] Recuperado de <http://www.ciudadredonda.org>).
- (Efrén Astudillo, P. (2019). *Agorafobia, espacio público y violencia de género*. Presentado en I Jornadas de la Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicopatología y Psicoanálisis, Ecuador. Recuperado de https://ephep.com/sites/default/files/img_util/129/EFRE%CC%81N%20ASTUDILLO%20PONENCIA.pdf).

3.2.-Ámbitos:

- (Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía *MICROMACHISMOS*, p.1-6 Consejería de igualdad y políticas sociales.).
- Simone de Beauvoir. (2016). *El segundo sexo*. Traducción al español de Le deuxième sexe de 1949. (Traducción de Alicia Martorell ed., Vol. p.40). Recuperado de http://www.solidaridadobrera.org/ateneo_nacho/libros/Simone%20de%20Beauvoir%20-%20El%20segundo%20sexo.pdf
- (Lovera, M. (2018, diciembre 15). *5 lecciones machistas que nos enseñaron los clásicos de Disney*. Recuperado de https://as.com/epik/2018/11/15/portada/1542270813_629856.html)

3.3.-Proyecto para la prevención de la violencia de género:

- (B.A. Moneo, (23/10/2020), *FODA y Trabajo social*, UNIRIOJA.).
- (Alzina, R. B. (s. f.). *Contenidos de la Educación Emocional*. [Online] Recuperado 16 de abril de 2020, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/contenidos-educacion-emocional.html>).
- (Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (p. 43-44). [Online] Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>.
- (Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence* (p. 193-194). [Online] Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>.
- (Vera A., R. (2020, marzo 5). *Series y películas para ver este 8 de marzo*. Recuperado de <https://finde.latercera.com/series-y-peliculas/dia-de-la-mujer-en-netflix-2020/>).
- (Woodward, E. (2018, junio 21). *19 películas que, quizás no te diste cuenta, pero son bastante machistas*. Recuperado de <https://www.buzzfeed.com/elliewoodward/peliculas-machistas>).
- (Claire, M. (2019, marzo 15). *Canciones machistas que todas hemos cantado*. Recuperado de <https://www.marie-claire.es/celebs/celebrities/articulo/canciones-machistas-821481275287>).

4.-Conclusiones:

- Vegetius, P. F. (1473). *Epitoma rei militaris* (Vol. 1, Prefacio). Utrech, Países Bajos.

//Imágenes:

1. Imagen 1: *OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE*. (2019, octubre 9). Recuperado de <https://www.agenda2030.gob.es/es/objetivos>.
2. Imagen 2: (Fuente: Fernández Alonso, M. C. (2003). *Violencia doméstica* (Ministerio de Sanidad y Consumo). p.17 [Online] Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/violencia/docs/VIOLENCIA_DOMESTICA.pdf).
3. Imagen 3: (Fuente: elaboración propia 2020, basada en los documentos analizados a lo largo del presente estudio).

